

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI *INDOOR*
DENGAN BOLAVOLI PANTAI DI
SMA N 1 TANJUNGSARI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Deni Kurniyanto
NIM. 12601241060

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* dengan Bolavoli Pantai Di SMA N 1 Tanjungsari” yang disusun oleh Deni Kurniyanto, NIM 12601241060 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 19 April 2016

Pembimbing,



Dr. Guntur, M. Pd
NIP. 198109262006041001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* dengan Bolavoli Pantai Di SMA N 1 Tanjungsari” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2016

Yang menyatakan,

Deni Kurniyanto

NIM. 12601241060

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* dengan Bolavoli Pantai Di SMA N 1 Tanjungsari” yang disusun oleh Deni Kurniyanto, NIM 12601241060 ini telah dipertahankan Dewan Penguji pada tanggal 29 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda/Tangan	Tanggal
Dr. Guntur	Ketua Penguji		17/5-2016
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		13/5-2016
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		9/5-2016
Sri Mawarti, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		12/5-2016

Yogyakarta, Mei 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta (Bapak Ngadiman dan Ibu Ngaatemi), terima kasih atas semua kasih sayang kalian selama ini.
2. Kakak saya Iwan Susanto beserta keluarga

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI *INDOOR*
DENGAN BOLAVOLI PANTAI DI
SMA N 1 TANJUNGSARI**

Oleh:

Deni Kurniyanto
NIM: 12601241060

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian masih belum diketahui tentang apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai yang merupakan olahraga unggulan di SMA N 1 Tanjungsari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

Penelitian ini adalah penelitian komparatif, metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan instrumen berupa tes pengukuran TKJI. Instrumen ini mempunyai nilai validitas untuk putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan nilai reliabilitas untuk putra 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Teknik analisis data menggunakan *Independent Sampel t test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian dari uji t diperoleh nilai t hitung (2,287) > t tabel (2,042), dan nilai *p* (0,029) < dari 0,05, dengan demikian hipotesis diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, bolavoli indoor, bolavoli pantai

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* dengan Bolavoli Pantai Di SMA N 1 Tanjungsari”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak, baik yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M. A, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S. Pd., M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Drs. F. Suharjana, M. Pd, selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan nasihat-nasihat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak Dr. Guntur, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan sehingga TAS ini dapat terselesaikan.
 6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
 7. Bapak Comed Sudarsono, S. Pd selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Tanjungsari yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
 8. Keluarga besar SMA N 1 Tanjungsari yang telah membantu terlaksananya penelitian TAS ini.
 9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu, mendorong dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Semoga dorongan, dukungan, perhatian dan doa yang telah diberikan mendapat balasan yang melimpah dari Tuhan YME. Penulis menyadari TAS ini masih sangat jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan hasil yang lebih baik. Akhir kata semoga TAS ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan nantinya.

Yogyakarta, 22 April 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN..	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.	vi
ABSTRAK.	vii
KATA PENGANTAR.	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
1. Hakikat Kesegaran jasmani.....	13
2. Komponen Kesegaran jasmani.....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	17
4. Manfaat Kesegaran Jasmani.....	19
5. Hakikat bola voli	21
a. Bolavoli indoor	22
b. Bolavoli pantai	25
6. Kelas Khusus Olahraga	28
7. Kelas Umum/reguler	30

8. Hakikat Ekstrakurikuler	31
9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	32
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
D. Hipotesis.....	37
BAB III. METODE PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
C. Subyek Penelitian.....	39
D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Analisis Data	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian	46
B. Deskripsi Hasil Penelitian	46
C. Hasil Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan Hasil Penelitian	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi.....	56
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
D. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	43
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli <i>Indoor</i>	47
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai	49
Tabel 4. Uji Normalitas.....	51
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli <i>Indoor</i>	48
Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	61
Lampiran 2. Surat Keterangan	64
Lampiran 3. Sertifikat <i>Kalibrasi</i>	65
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	69
Lampiran 5. Data Tes Kesegaran Jasmani	80
Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian dan Uji T.....	82
Lampiran 7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Bolavoli Indoor</i>	87
Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler <i>Bolavoli Pantai</i>	88
Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data	89

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang mempunyai kesibukan dan kegiatan sehari-hari dalam kehidupannya dan selalu menginginkan tampil prima dalam setiap kegiatan yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam menjalankan kegiatan setiap orang tidak terlepas dari kemajuan teknologi yang dapat membantunya dalam menjalani kehidupan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada era saat ini mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kegiatan manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kemajuan ini mempunyai dampak negatif maupun dampak positif bagi manusia, dampak positif dari kemajuan teknologi dapat dilihat dari banyaknya peralatan yang mempermudah kegiatan yang dijalankan, sedangkan dampak negatif dari kemajuan ini salah satunya adalah membatasi ruang gerak sehingga berdampak menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan bergerak dinamis, namun menjadi jarang dilakukan, disinyalir sebagai penyebab menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik maka akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari yang relatif lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang rendah, maka akan cenderung mudah lelah dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya.

Kesegaran jasmani sangat berperan penting bagi seseorang dalam menjalani dan melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan lebih banyak, lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani rendah. Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang kegiatan seseorang sehingga segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diupayakan sejak anak usia dini. Dalam hal ini pemerintah sangat berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang khususnya siswa sekolah. Pemerintah telah memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani pada jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas.

Menurut Kurikulum Pendidikan Jasmani, Pendidikan Jasmani adalah bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak atau individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmani, intelektual, emosional, dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat. Salah satu tujuan dari mata pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka siswa akan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, optimal, mempertinggi kemauan, semangat, konsentrasi dalam belajar, tidak mudah mengantuk dan pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Status kesegaran jasmani seseorang berpengaruh terhadap kesiapan dan kemampuan fisik serta pikiran untuk menerima beban kerja yaitu aktivitas belajar yang merupakan kewajiban dari setiap siswa. Pemantauan status kesegaran jasmani sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmaninya. Bagi guru juga sangat penting untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Salah satu aspek yang diperhatikan dalam rangkaian pembinaan generasi muda adalah dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, maka tujuan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tujuan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Bab II pasal 4 hal 52, yang menyebutkan bahwa:

Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kesegaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh di tingkat sekolah.

Pendidikan jasmani memberikan ruang gerak anak agar dapat melakukan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kesegaran tubuhnya, sehingga pendidikan jasmani dianggap sangat penting karena melalui program direncanakan secara baik, anak-anak dapat dilibatkan dalam aktivitas fisik dan intensitas yang cukup. Apabila status kesegaran jasmani siswa baik maka proses pembelajaran akan dapat berjalan dengan baik karena siswa dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan efektif dan efisien. Apabila kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik maka tujuan dari pembelajaran akan dapat tercapai.

Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu lembaga pendidikan yang tersebar di berbagai wilayah di Indonesia. Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif, hal ini perlu dilakukan karena siswa SMA mempunyai kegiatan yang sangat banyak. Sejak pagi hingga sore siswa Sekolah Menengah Atas belajar di sekolah mengikuti proses belajar mengajar. Pendidikan Jasmani yang ada di sekolah dapat membentuk gaya hidup sehat. Kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik merupakan kebutuhan pokok dan akan dilakukan sepanjang hidupnya maka akan tercipta kondisi fisik yang baik, bugar, dan tidak akan mudah mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor yang berada sebagai penyokong kondisi ini yakni salah satunya tingkat kesegaran jasmani yaitu merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan secara optimal dan efisien.

Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah mempunyai peranan yang besar dalam perkembangan individu peserta didik di lingkungan sekolah. Sekolah adalah lembaga yang bersifat kompleks, sebagai salah satu lembaga pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai tempat mentransfer ilmu pengetahuan, melainkan juga dituntut untuk dapat merangsang siswa dalam mengembangkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Menurut Yudha M. Saputra (1998: 5-6) sekolah seharusnya mempunyai tiga kegiatan program pendidikan, antara lain: (1) Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan di dalam sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam program, (2) Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang telah dipelajari pada kegiatan intrakurikuler, (3) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah tetapi pelaksanaannya diluar jam sekolah biasa dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, antara lain mengenai hubungan antar mata pelajaran, penyaluran minat dan bakat, serta pembinaan manusia seutuhnya.

SMA Negeri 1 Tanjungsari merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada di Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, tepatnya di Jl. Baron Km 12, Kemiri, Tanjungsari, Gunungkidul. Sekolah ini berada kurang lebih 17 km dari pusat kota Wonosari. Di SMA N 1 Tanjungsari terdapat dua program kelas yaitu Kelas Reguler atau umum dan Kelas Khusus Olahraga. Kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Siswa kelas reguler dalam pembelajaran di sekolah, mata pelajaran yang harus ditempuh sama dengan diajarkan pada sekolah-sekolah lain. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang harus ditempuh siswa kelas reguler adalah satu kali tatap muka dalam satu minggu dengan 2 jam mata pelajaran. Selain itu untuk meningkatkan kebugaran serta bakat siswa, terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang bisa diikuti sesuai dengan minat siswa. Sedangkan siswa kelas khusus olahraga mata pelajaran yang harus ditempuh oleh siswa sama dengan kelas umum, namun yang membedakan adalah terdapat mata pelajaran tambahan yang memberikan perhatian khusus dalam bidang olahraga yaitu Olahraga Prestasi yang masuk dalam Muatan Lokal (mulok). Kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Olahraga Prestasi merupakan mata pelajaran yang mengembangkan keterampilan dalam bidang olahraga. Cabang olahraga yang diberikan meliputi bolavoli *indoor*, bolavoli pantai, sepakbola, atletik, tenis meja, tenis lapangan, catur, karate, bulutangkis, dan sepak takraw. Masing-masing cabang olahraga tersebut dipegang dan diampu oleh pelatih yang berkompeten dalam bidangnya, jadi tidak semua cabang olahraga dipegang oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan pembelajaran Olahraga Prestasi ini dilaksanakan dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Kamis dan hari Sabtu. Diharapkan dengan adanya pembinaan dalam kelas khusus olahraga maka bakat siswa akan tersalurkan dan dapat berprestasi dalam bidang olahraga sesuai dengan bakat dan minat siswa.

Peserta didik dalam program kelas khusus olahraga adalah siswa atau siswi yang telah lolos seleksi yang diadakan sekolah. Seleksi tersebut meliputi nilai belajar di SMP, tes potensi *skill* olahraga, dan wawancara. Mata pelajaran Penjas yang harus ditempuh siswa kelas olahraga adalah satu kali dalam seminggu dengan 2 jam mata pelajaran, dan ditambah dengan Olahraga Prestasi selama 6 jam mata pelajaran yang pelaksanaannya dibagi menjadi 2 kali yaitu hari Kamis dan Sabtu. Siswa SMA N 1 Tanjungsari di kelas khusus olahraga mempunyai aktivitas yang sangat banyak, mulai dari kegiatan belajar mengajar, ekstrakurikuler, olahraga prestasi, pramuka hingga kegiatan yang menunjang pembelajaran.

SMA N 1 Tanjungsari juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Tanjungsari yang termasuk golongan unggulan adalah bolavoli *indoor* dan bola voli pantai. Ekstrakurikuler bolavoli *indoor* merupakan cabang bolavoli dengan jumlah pemain 6 orang bermain dalam satu tim pada saat bertanding. Lapangan yang digunakan berupa lantai ataupun tanah dengan ukuran lapangan 18 x 9 meter dan biasanya untuk cabang ini dipertandingkan di dalam ruangan seperti Gedung Olahraga. Bolavoli pantai merupakan cabang bola voli yang dimainkan oleh masing-masing 2 orang dalam setiap tim. Lapangan dalam cabang ini berupa pasir pantai dengan ukuran 16 x 8 meter. Hambatan dalam bergerak dalam cabang voli pantai lebih besar dibandingkan dengan voli *indoor*, karena lapangan berupa pasir sehingga pemain yang memainkan permainan ini akan cenderung lebih berat.

Siswa SMA N 1 Tanjungsari khususnya kelas khusus olahraga dituntut untuk dapat berprestasi dalam bidang akademik maupun dalam bidang olahraga. Selain mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah, siswa kelas khusus olahraga sebagian ada yang mengikuti berbagai kejuaraan olahraga seperti POPDA, O2SN, Kejurda, PORDA, Invitasi, bahkan bertanding *try out* dengan tim-tim yang ada di wilayah Gunungkidul. Kegiatan yang sangat padat menuntut siswa agar dapat mengatur waktu dan menjaga kondisi tubuh dengan baik. Siswa harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat menjalani berbagai kegiatan tersebut.

Upaya peningkatan bakat dalam bidang olahraga selain di dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, di SMA N 1 Tanjungsari terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dua kali dalam satu minggu pada sore hari dan mata pelajaran Olahraga Prestasi yang dilakukan dua kali dalam satu minggu yaitu pada hari Kamis dan Sabtu pagi. Alokasi waktu untuk kegiatan ekstrakurikuler adalah 2 jam untuk satu kali tatap muka. Peserta ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai adalah siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mempunyai minat dan bakat pada dua cabang tersebut.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakan penelitian dari beberapa kegiatan pertandingan yang dilakukan maupun latihan siswa kelas khusus olahraga cabang bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai menunjukkan beberapa permasalahan. Walaupun hasil dari pertandingan bagus, namun siswa yang bertanding sering mengalami kelelahan sebelum pertandingan usai, selain itu banyak siswa yang mengantuk setelah kegiatan pembinaan olahraga

yang dilaksanakan setiap hari Kamis dan Sabtu, sehingga mata pelajaran setelah latihan pagi menjadi terganggu karena siswa banyak yang mengantuk, bahkan ada yang tertidur.

Pada beberapa pertandingan terakhir, siswa yang mengikuti kejuaraan invitasi yang diadakan oleh Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Gunungkidul menunjukkan hasil yang berbeda antara cabang bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai. Siswa mengalami kelelahan saat dalam pertandingan invitasi bolavoli *indoor* melawan SMA N 2 Playen, tim SMA N 1 Tanjungsari berhasil merebut 1 set diawal namun banyak pemain yang mengeluh kelelahan dan terlihat pucat sehingga harus bermain 3 set dan pada akhirnya mengalami kekalahan 1-2. Sebelum pertandingan tersebut tim dari SMA N 1 Tanjungsari sudah bermain satu kali dalam pertandingan semifinal. SMA N 1 Tanjungsari pada akhirnya mendapatkan peringkat kedua dalam invitasi tersebut. Pada invitasi bolavoli pantai yang di selenggarakan oleh Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Gunungkidul siswa yang mengikuti kejuaraan ini berhasil menjuarai yaitu mendapat peringkat 1 namun dalam beberapa pertandingan mereka terlihat pucat dan lelah, padahal dalam pertandingan bolavoli pantai ini dalam waktu satu hari dapat bermain sebanyak 2 kali, sehingga dibutuhkan stamina dan kesegaran jasmani yang baik.

Dari hasil kedua cabang tersebut dalam invitasi menunjukkan hasil yang berbeda, selain teknik dan strategi kondisi fisik yaitu kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam kedua cabang tersebut. Status kesegaran

jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari juga belum diketahui, sehingga perlu diketahui status kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai. Setelah diketahui maka dapat diketahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai.

Berdasarkan uraian tersebut Peneliti ingin membedakan apakah dengan perbedaan permainan dan hasil pertandingan pada invitasi yang diselenggarakan Disdikpora Gunungkidul antara bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut mempunyai perbedaan. Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* dengan Bolavoli Pantai Di SMA Negeri 1 Tanjungsari”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa dampak negatif dan positif bagi kehidupan manusia salah satu dampaknya adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang.
2. Ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai termasuk cabang olahraga unggulan yang ada di SMA N 1 Tanjungsari namun dari beberapa pertandingan yang dilakukan hasil yang dicapai kurang maksimal karena

banyak pemain (siswa) yang mengeluh lelah dalam pertandingan padahal pertandingan belum selesai.

3. Siswa SMA N 1 Tanjungsari dituntut untuk dapat berprestasi dalam bidang akademis maupun dalam bidang olahraga sehingga kegiatan sangat banyak baik kegiatan pembelajaran dan pembinaan olahraga, banyak siswa yang kelelahan dan tertidur setelah kegiatan pembinaan olahraga di pagi hari, sehingga pembelajaran kurang maksimal.
4. Terdapat perbedaan hasil pertandingan dalam invitasi bolavoli indoor dan bolavoli pantai yang diadakan oleh Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Gunungkidul.
5. Belum diketahui perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, dan untuk membatasi permasalahan agar lebih terfokus maka, dalam penelitian ini dibatasi pada “Perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah tersebut di atas, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut.” Adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu pengetahuan oleh karena itu penelitian ini bertujuan: Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan satu informasi tentang upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah.
 - b. Dapat dijadikan referensi apabila nantinya akan dilakukan penelitian berikutnya dan dilakukan pengkajian lebih lanjut.
2. Secara praktis
 - a. Bagi siswa dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani masing-masing dan dapat mendorong untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar lebih baik.
 - b. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga prestasi dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga nantinya ada upaya untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani menjadi lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang karena menunjang kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Menurut Djoko Pekik (2002: 1) kesegaran jasmani adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Djoko Pekik juga mengemukakan beberapa istilah yang sering digunakan antara lain: kebugaran, kesegaran, kesamaptan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut secara umum memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran sosial atau sering diberi istilah dengan *total fitness*. Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 7) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang.

Depdikbud (1997: 4) Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih

memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santoso G dan Dikdik Zafar, 2013: 17). Lebih lanjut Santoso G dan Dikdik Zafar (2013: 17) mengemukakan bahwa *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani diterjemahkan pula dengan istilah lain yaitu: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesamaptaan jasmani.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kesegaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat pulih dari akibat latihan tersebut. Dengan definisi yang lebih umum yaitu kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila terjadi. Mochamad Sajoto (1988: 9) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan.

Menurut Junusul Hairy (1989: 9) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat melakukan aktivitas tak terduga yang harus dikerjakan.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi: kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan paru jantung, kelentukan dan komposisi tubuh (Djoko Pekik, 2002: 4). Keempat komponen tersebut yaitu:

- a. Daya tahan jantung-paru, yaitu kemampuan paru-paru dan jantung untuk mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam jangka waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

- d. Komposisi tubuh, adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Toho Cholikh Mutohir dan Ali Maksum (2007:53) Kesegaran Jasmani terdiri dari beberapa komponen fisik yaitu: 1) *cardio respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler, 2) *muscular endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *strenght muscle* yaitu kekuatan otot skeletal, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) *Flekxiility* yaitu kelentukan. Lebih lanjut Toho Cholikh Mutohir dan Ali Maksum (2007:55-56) komponen penting dalam kesegaran jasmani:

- a. Daya ledak (*eksplosive strenght, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
- b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi
- e. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- f. Reaksi (*reaction*) adalah kemampun tubuh atau anggota tubuh untuk beraksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh receptor somatic, kinestik atau vestibular.
- g. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
- h. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan tubuh mengintegrasikan berbagai gerakan berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu: Kesegaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performen. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu: daya tahan aerobik, kekuatan otot dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, waktu reaksi.

Dari berbagai pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa komponen kesegaran jasmani meliputi:

- a. Daya tahan (daya tahan jantung - paru)
- b. Kekuatan
- c. Kecepatan
- d. Kelentukan
- e. Kelincahan
- f. Keseimbangan
- g. Koordinasi

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas lain. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik atau olahraga sangat berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Faizati Karim (2002:13), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut:

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi apabila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO2 maxs, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6), mengemukakan bahwa pola hidup sehat itu meliputi:

a. Makanan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makanan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang bagi manusia dapat membantu dalam usaha mempertahankan kesehatan.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun oleh organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak mungkin bekerja terus menerus tanpa berhenti, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, sebab berolahraga mempunyai salah satu manfaat meningkatkan komponen kesegaran jasmani.

4. Manfaat Kesegaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002: 40) kesegaran aerobatik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktifitas jasmani, kapasitas aerobatik terkait dengan berkurangnya resiko:

- a. Mengalami tekanan darah tinggi
- b. Penyakit jantung koroner
- c. Kegemukan
- d. Diabetes
- e. Kanker
- f. Masalah kesehatan orang dewasa.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 156) menyatakan bahwa kehidupan aktif yang teratur membawa kemaslahatan sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat.
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan massa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol

- e. Mengurangi stres
- f. Meningkatkan kesan kesehatan paripurna (hidup tentram)

Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 157) latihan teratur dapat mencegah:

- a. Kematian dini pada umumnya
- b. Kematian karena penyakit jantung
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Kanker usus
- e. Derajat kolesterol tinggi

Menurut Depdikbud (1997: 1-2) seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa kelelahan yang berarti. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan. Sehingga dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi maka akan berpengaruh terhadap pekerjaan yang kita lakukan sehari-hari.

Latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara cepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu:

- a. Memperkuat sendi-sendi dan ligament
- b. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
- c. Memperkuat otot tubuh
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula

- g. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
- h. Memperlancar pertukaran gas

Selain mempunyai manfaat secara biologis seperti tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya yaitu:

- a. Secara biologis : mengendurkan ketegangan mental, suasana hati tenang, nyaman dan rasa terhibur.
- b. Secara sosial : persahabatan dengan orang lain mengikat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- c. Secara kultural : kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang baik akan bermanfaat bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari beberapa penyakit.

5. Hakikat Bolavoli

Dalam jurnal yang ditulis oleh Sapta Kunta Purnama dan Agus Harsono (2014) mengemukakan bahwa jenis permainan bolavoli yang sekarang dikembangkan di Indonesia, menurut Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (2009: 2) adalah: 1) bolavoli internasional, yang disebut juga bolavoli *indoor*; 2) Bolavoli sistem timur jauh (*nine man system*); 3)

Bolavoli mini; 4) Bolavoli pantai, sering disebut dengan bolavoli pasir (*beach volleyball/ sand volleyball*); 5) bolavoli lunak (*soft volleyball*).

a. Bolavoli Indoor

Barbara Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “Bolavoli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 18 x 9 meter bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”. Pada umumnya bolavoli dimainkan oleh dua tim. Ada dua jenis permainan bolavoli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bolavoli yang beranggotakan enam orang biasa disebut bolavoli *indoor*. Nuril Ahmadi (2007: 20) “permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diberikan pengertian secara umum mengenai permainan bolavoli yaitu suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dalam suatu lapangan yang berbentuk persegi empat dan diantara tim dibatasi oleh jaring/net, permainan dilakukan dengan menyeberangkan bola ke daerah lawan dengan memvoli bola.

Dalam permainan bolavoli terdapat bermacam-macam teknik dasar. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli yaitu terdiri atas *servise*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

Berikut adalah beberapa teknik dasar yang ada dalam permainan bolavoli *indoor*:

1) *Servise*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), *servise* adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *servise* dilakukan permulaan dan setiap terjadinya kesalahan dari tim lawan. Pukulan *servise* sangat berperan besar dalam memperoleh nilai merupakan serangan awal terhadap lawan, maka pukulan *servise* harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan.

Menurut Muhajir (2007: 123), mengemukakan bahwa *service* adalah suatu tindakan untuk memasukkan bola ke dalam permainan oleh pemain belakang kanan, yang memukul bola itu dengan satu tangan atau dengan lengan daerah *service*.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *service* adalah pukulan yang dilakukan dari garis akhir lapangan permainan sehingga menyeberangi net menuju daerah lawan. Pukulan *servise* merupakan salah satu serangan pertama

pada setiap tim sehingga pukulan *serve* harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan.

2) *Passing*

Nuril Ahmadi (2007:22), menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Sehingga *passing* seorang pemain harus akurat dan tidak menyulitkan teman satu regu. M. Yunus (1992:79), mengungkapkan bahwa *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu tim dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada tim lawan.

Dari berbagai uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *passing* adalah usaha untuk mengoper bola kepada teman satu tim menggunakan dua tangan yang biasa dilakukan dengan *passing* bawah maupun *passing* atas.

3) *Blocking*

Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan *block* tangan digerakkan ke kanan atau ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa

digerakkan). *Block* dapat dilakukan oleh satu, dua, dan tiga pemain (Nuril Ahmadi, 2007:30).

Blocking merupakan benteng pertahanan yang digunakan untuk menghalangi dan menangkis serangan lawan saat melakukan *smash*. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

4) *Smash*

Menurut Pranatahadi (2007: 31) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

b. Bolavoli Pantai

Permainan voli pantai merupakan permainan variasi dari bolavoli, permainan ini dimainkan di atas pasir pantai. Permainan ini terdiri dari dua tim, sama halnya dengan permainan bolavoli sesungguhnya, permainan ini dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh jaring atau net yang di bentangkan di tengah lapangan dan memukul bola dengan menggunakan lengan maupun tangan. Jaya Priyanto dkk (2014: 24), mengemukakan bahwa voli pantai adalah variasi dari bolavoli yang dimainkan di atas pasir, salah satu olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim berbeda dengan

menggunakan lengan atau tangan. Lapangan yang digunakan dalam permainan bolavoli pantai memiliki ukuran yang lebih sempit jika dibandingkan dengan lapangan bolavoli dalam ruangan yaitu 8x8 meter untuk ukuran setengah lapangan.

Permainan bolavoli pantai dimainkan dengan setiap pemain berusaha untuk memukul bola melawati atas jaring agar memasuki lantai di daerah lawan, serta harus mencegah bola jatuh di daerah sendiri. Setiap tim akan mendapatkan poin angka apabila berhasil memasukkan bola ke daerah lawan. Menurut M. Yunus (1992: 11) dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Jaya Priyanto dkk (2014: 24) mengemukakan bahwa untuk mencapai suatu prestasi cabang olahraga voli pantai mutlak dimulai sejak umur muda, yang dimaksud muda yaitu berumur sekitar 9 sampai 13 tahun. Mempunyai bakat (potensi) yang tinggi untuk dikembangkan menjadi pemain yang baik. Agar mendapat prestasi yang optimal dalam setiap cabang olahraga, maka perlu penguasaan tehnik dasar dari cabang yang di mainkan.

Lebih lanjut M Yunus (1992 : 68) dalam Jaya Priyanto dkk (2014: 24) mengemukakan bahwa tehnik dasar voli pantai yang di kembangkan meliputi: servis, *passing*, umpan, smash dan membendung. Penguasaan tehnik dasar merupakan dasar utama untuk pengembangan mutu dan seni yang tinggi dalam suatu permainan. Olahraga permainan voli pantai ini termasuk olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade, dan badan tertingginya adalah

Fédération Internationale de Volleyball. Sesuai dengan peraturan permainan bolavoli pantai yang disajikan dalam kursus wasit tingkat nasional menyebutkan bahwa lapangan pertandingan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 16 x 8 meter, dikelilingi daerah bebas 3 meter.

Sesuai dengan peraturan permainan bolavoli pantai nasional, dalam permainan bolavoli pantai setiap tim terdiri dari 2 orang pemain, dan hanya pemain yang tercatat dalam *score sheet* yang diperbolehkan bertanding. Selain itu dalam voli pantai pelatih tidak diperbolehkan atau dilarang memberikan pengarahan selama pertandingan berlangsung, hal ini berbeda dengan bolavoli *indoor*. Pelatih dalam bolavoli *indoor* diperbolehkan memberikan pengarahan terhadap pemain saat pertandingan berlangsung. Secara umum teknik dasar dalam permainan bola voli pantai dengan bolavoli *indoor* sama, yaitu *smash/ spike, block, passing*, dan *serve*. Menurut Hayden Jones dan Daniel dalam *E-drillbook* mereka mengemukakan bahwa teknik dasar bolavoli pantai yang harus di pelajari bagi pemula adalah servis, *passing, smash, set*, dan *block*.

Berikut ciri-ciri ataupun karakter dari permainan bolavoli pantai, ciri-cirinya adalah sebagai berikut (dalam <http://veluzasport.blogspot.com/2013/08/bola-voli-pantai.html>):

- 1) Ukuran lapangan permainan voli pantai lebih sempit jika dibandingkan dengan ukuran lapangan permainan voli biasa yakni 8 x 8 meter.
- 2) Di dalam permainan voli pantai tidak dikenal adanya garis 3 meter.
- 3) Apabila salah seorang pemain olahraga voli pantai

melakukan *blocking*, dan *block* tersebut menyentuh net sampai terpental dan kemudian menyentuh *blocker* ataupun teman satu timnya maka pukulan tersebut dianggap sebagai poin.

- 4) Di dalam permainan voli pantai, jika seorang pemain menyebrangi area net lawannya tidak dianggap sebagai sebuah pelanggaran jika apa yang ia lakukan tidak mengganggu gerakan tim lawannya tersebut.
- 5) Dalam voli pantai dikenal adanya open-hand dinks atau oper bola ke arah wilayah lawan dengan memakai ujung jari pemain, hal ini dianggap sebagai sebuah pelanggaran meski di dalam permainan bola voli biasa hal tersebut tidak masuk ke dalam kelompok pelanggaran.
- 6) Adapun servis di dalam olahraga voli pantai dilakukan secara bergiliran namun di dalamnya tidak dikenal adanya pergantian pemain seperti layaknya yang biasa dijumpai dalam permainan bola voli biasa.
- 7) Pemain voli pantai tidak menggunakan alas kaki selama bermain atau dikenal dengan istilah *barefoot*.
- 8) Olahraga voli pantai dimainkan dengan jumlah set 3. Tim yang memenangkan pertandingan adalah mereka yang memenangkan 2 set. Setiap set dalam voli pantai berjalan hingga 21 poin dengan 2 poin tambahan. Set terakhir berjalan hanya 15 poin dengan tambahan 2 poin.
- 9) Kostum pemain voli pantai wanita dahulu adalah 2 piece bikini. Namun saat ini FIVB telah menerapkan aturan bahwa pemain khususnya wanita boleh menggunakan pakaian olahraga dengan lengan. Hal ini dimaksudkan agar olahraga voli pantai jauh dari kesan seronok yang selama ini mengekor di belakangnya.
- 10) Bola yang digunakan dalam voli pantai memiliki ukuran yang lebih besar dan juga terasa lebih lunak jika dibandingkan dengan voli biasa. Dan bola tersebut lebih dimainkan dalam pola tekanan internal yang lebih rendah.

6. Kelas Khusus Olahraga

SMA N 1Tanjungsari merupakan salah satu dari 2 sekolah menengah di Kabupaten Gunungkidul yang memiliki kelas khusus olahraga selain kelas umum/reguler. Awal didirikannya Kelas Khusus Olahraga ini adalah gagasan dari guru dan Kepala Sekolah yang kemudian disetujui oleh dinas Pendidikan Kabupaten Gunungkidul. Kelas ini

dirancang untuk mempersiapkan siswa agar memiliki jati diri bangsa yang kokoh dan memiliki kemampuan bersaing ditingkat nasional maupun global.

Penyelenggaraan pendidikan Bakat Istimewa Olahraga pada dasarnya merupakan pengejawantahan UUD 1945 dan UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Secara lebih spesifik landasan hukum yang digunakan untuk penyelenggaraan pendidikan Bakat Istimewa Olahraga, antara lain:

- a. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem pendidikan Nasional pasal 5 ayat 4 yang berbunyi: “warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.”
- b. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 32 ayat 1 yang berbunyi: “pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus. (dalam <http://www.uny.ac.id/printpdf/events/seminar-dan-workshop-refleksi-kelas-khusus-bakat-olahraga.html>)

Siswa kelas khusus olahraga dipersiapkan untuk memenuhi Standar Ketuntasan Lulusan (SKL) nasional diperkaya dengan keterampilan berbasis keunggulan lokal olahraga. Tujuan dari adanya kelas khusus olahraga dalam Selayang Pandang SMA N 1 Tanjungsari (2008), adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan Umum
 - 1) Meningkatkan kualitas pendidikan SMA N 1 Tanjungsari dalam rangka turut serta mewujudkan kualitas pendidikan nasional.
 - 2) Mengembangkan SMA N 1 Tanjungsari sebagai salah satu sekolah menengah atas yang potensial untuk dikembangkan sebagai sekolah yang berbasis keunggulan lokal olahraga.

- 3) Memberikan layanan kepada siswa berpotensi olahraga untuk berprestasi maksimal.
 - 4) Menyiapkan lulusan SMA N 1 Tanjungsari mampu berperan aktif dalam masyarakat lokal maupun global.
- b. Tujuan Khusus
- Tujuan khusus rintisan Sekolah Berbasis Keunggulan Lokal Olahraga mempersiapkan lulusan yang memiliki kompetensi sebagai tercantum dalam Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang diperkaya dengan keterampilan olahraga yang bertaraf nasional maupun internasional, sehingga lulusan menjadi:
- 1) Individu yang nasionalis berwawasan global
 - 2) Individu yang cinta damai dan toleran
 - 3) Pemikir yang kritis, kreatif dan produktif
 - 4) Pemecah masalah yang kreatif dan inovatif
 - 5) Komunikator yang efektif
 - 6) Individu yang mampu bekerjasama
 - 7) Pembelajar yang terampil dan mandiri
 - 8) Kurikulum Kelas Berbasis Olahraga
- Kurikulum program ini menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), dengan pengembangan pada mata pelajaran keterampilan lebih memfokuskan pada keterampilan olahraga. Jam pembelajaran pada kelas ini adalah 6 jam pembelajaran perminggunya dengan 2 kali tatap muka.
- c. Keunggulan Kelas Berbasis Olahraga
- 1) peserta didik diperkaya dengan standar ketuntasan kelulusan
 - 2) peserta didik diperkaya dengan kemampuan berbahasa asing
 - 3) peserta didik memiliki bekal yang memadai di bidang olahraga disamping bidang akademik

7. Kelas Umum/reguler

Kelas umum adalah kelas yang dilaksanakan seperti sekolah-sekolah pada umumnya, kelas ini merupakan program yang dijalankan untuk mencapai Standar Ketuntasan Lulusan (SKL) nasional, diantaranya secara khusus mempersiapkan peserta didik memiliki kemampuan melanjutkan ke perguruan tinggi dan dapat bersaing pada dunia kerja yang baik. Tujuan dari kelas umum/reguler yang termuat dalam Selayang Pandang SMA N 1 Tanjungsari (2008) adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan kelas umum/reguler
Mempersiapkan peserta didik untuk mencapai Standar Ketuntasan Kelulusan (SKL) nasional dan secara khusus membekali kemampuan melanjutkan ke perguruan tinggi, kemampuan bermasyarakat dan berkompetensi memasuki pasar kerja.
- b. Kurikulum Kelas Umum/Reguler
Kurikulum yang digunakan ialah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 yang dilaksanakan selama 6 semester dalam 3 tahun.
- c. Keunggulan Kelas Umum/reguler
 - 1) Difokuskan untuk mengembangkan kemampuan intelektual, penguasaan terhadap teknologi komputer, kemahiran berbahasa asing dan pembentukan akhlak mulia peserta didik.
 - 2) Sejauh ini lulusan telah membuktikan keberhasilannya dalam berbagai bidang sebagai : PNS, Polisi, TNI, wiraswasta yang sukses.

8. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah olahraga yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan untuk memperluas wawasan atau kemampuan, meningkatkan dan menerapkan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Depdikbud, 1994: 4). Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga sehingga dapat meningkatkan kualitas dan prestasi serta lebih membiasakan hidup sehat.

Dalam GBPP Pendidikan Jasmani (Depdikbud, 1994: 4) bahwa kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok: (1)Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, (2) Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, (3) Menyalurkan minat dan bakat, (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang

pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdikbud, 1994: 6).

Lebih lanjut menurut Depdikbud (1994: 7) tujuan ekstrakurikuler adalah (1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) Mengembangkan bakat, (3) Mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran yang dilaksanakan di dalam sekolah maupun luar sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, serta mengenalkan kepada siswa mengenai hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

9. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Usia anak Sekolah Menengah Atas termasuk ke dalam usia remaja. Masa remaja merupakan masa kelanjutan dari masa pubertas yang mempunyai rentang waktu usia 12-17 tahun. Menurut Imam Ratrioso (2008: 10) mengemukakan bahwa masa remaja adalah kelanjutan dari masa pubertas di mana ciri-ciri yang menonjol dari masa ini adalah masa peralihan yang penuh dengan gejolak dan ruang ketidakpastian serta

ketidakjelasan. Menurut Sukintaka (1992:45-46) bahwa karakteristik siswa SMA ada beberapa aspek, salah satunya adalah:

- a. Jasmani
 - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
 - 2) Senang dengan keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
 - 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah matang
 - 4) Anak putri proporsi tubuh menjadi makin baik
 - 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.
 - 6) Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan.
- b. Psikis atau mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri
 - 2) Mental menjadi stabil dan matang
 - 3) Membutuhkan banyak pengalaman dari segala segi
 - 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut:
 - a) Pendidikan
 - b) Pekerjaan
 - c) Perkawinan
 - d) Peristiwa dunia dan politik
 - e) Kepercayaan
- c. Sosial
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
 - 2) Lebih bebas
 - 3) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik
 - 4) Senang terhadap kebebasan diri dan berpetualang
 - 5) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik
 - 6) Tidak senang terhadap persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya
 - 7) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya
- d. Perkembangan motorik

Anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, dimana keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baikk, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tingi. Oleh sebab itu dilatih secara intensif diluar jam pelajaran.

B. Penelitian yang Relevan

1. Dobi Heryanto (2012) dengan judul “Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 3 Pakem”. Jumlah subjek penelitian sebanyak 60 siswa dengan rincian 21 siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola, dan 39 siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan adalah TKJI untuk usia 13-15. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t. Hasil uji t diperoleh t hitung sebesar 2,735 berada di luar daerah penerimaan H_0 yaitu dengan t tabel sebesar 2,011. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola putra dengan ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Pakem. Besar rerata tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola sebesar 12,90 sedangkan rerata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli sebesar 11,25. Rerata tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra lebih besar daripada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra, ini berarti bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra lebih baik daripada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli.
2. Aviv Yuka Purnomo (2009) dengan judul “Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tempel Sleman”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan dua variabel, menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini

adalah semua siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tempel Sleman dengan jumlah 96 siswa. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tempel yang mempunyai kebugaran jasmani Baik Sekali sebanyak 0% (0 siswa), Baik sebanyak 2% (2 siswa), Sedang sebanyak 38% (37 siswa), Kurang sebanyak 51% (49 siswa), dan Kurang Sekali sebanyak 12% (37 siswa). Berdasarkan hasil penelitian status gizi diketahui bahwa status gizi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tempel yang Obesitas sebanyak 8,33% (8 siswa), Lebih sebanyak 5,21% (5 siswa), Baik 50% (48 siswa), dan Kurang 36,46% (35 siswa).

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kondisi bugar merupakan keadaan yang diinginkan oleh setiap orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka setiap orang akan mampu melakukan kegiatan dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih dapat melaksanakan kegiatan lain.

Siswa sekolah menengah atas merupakan siswa yang berada dalam masa remaja yang ingin menunjukkan jati dirinya. Mereka akan melakukan hal-hal yang dapat membuat mereka puas dan diberi sanjungan dari orang lain

yang melihatnya. Kebugaran jasmani bagi anak usia remaja sangat penting karena mereka mempunyai banyak aktivitas yang harus dilakukan. Begitu pula dengan siswa kelas olahraga yang selain dituntut untuk berprestasi dalam bidang akademik juga bidang olahraga. Sehingga kondisi tubuh mereka harus bugar agar dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dan mengikuti berbagai kejuaraan dalam bidang olahraga. Apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mempunyai daya tahan yang baik dalam mengikuti pertandingan.

Bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai mempunyai perbedaan. Kedua cabang ini memerlukan tenaga dan tingkat kebugaran yang baik. Dengan kebugaran yang baik maka siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pertandingan-pertandingan yang akan berjalan dengan baik. Dilihat dari jumlah pemain yang bertanding bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai sangatlah berbeda, jumlah pemain yang bertanding dalam permainan bolavoli *indoor* berjumlah 12 pemain, 6 pemain setiap tim, sedangkan bolavoli pantai dimainkan oleh 4 pemain terdiri dari 2 orang pemain dari tiap tim.

Bolavoli *indoor* terdapat pemain pengganti, sedangkan dalam bolavoli pantai tidak ada pemain pengganti. Selain itu dari segi lapangan juga sangat berbeda, bolavoli *indoor* lapangan bisa berupa lantai, ataupun tanah yang relatif keras, sedangkan untuk voli pantai lapangan berupa pasir sehingga dalam bergerak seorang pemain voli pantai akan lebih sulit. Perbedaan lapangan dan jumlah pemain tersebut berpengaruh terhadap aktivitas fisik siswa yang mengikuti cabang olahraga tersebut. untuk mengetahui dan menilai

kesegaran jasmani dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melakukan tes perlu dilakukan adanya alat atau instrument. Tes Kesegaran Jamani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 96) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan penelitian di mana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang ada. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut : “Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian komparatif. Menurut Suharsimi Arikunto dalam sebuah buku yang ditulis oleh Anas Sudijono (2008: 274) mengemukakan bahwa penelitian komparatif adalah penelitian yang berusaha untuk menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda, tentang orang, tentang prosedur kerja, tentang ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau prosedur kerja. Analisis data penelitian ini dengan metode survei. Teknis yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan tes dan pengukuran.

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler cabang bolavoli *indoor* dan siswa yang mengikuti cabang bolavoli pantai. Secara operasional, variabel tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler cabang bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai untuk beraktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang lama dan terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik yang diukur melalui tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia Sekolah Menengah Atas.

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* sebanyak 24 siswa terdiri dari 7 siswa putri dan 17 siswa putra, sedangkan untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai sebanyak 11 siswa, terdiri dari 8 siswa putra dan 3 siswa putri.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2007:248). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:160), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes, tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Pertimbangan menggunakan tes ini adalah:

1. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang telah dibakukan.
2. Instrumen ini sudah baku dengan kriteria validitas putra 0,960 putri 0,711 dan nilai reliabilitas 0,720 untuk putra dan 0,673 untuk putri (Depdiknas, 2010: 3).

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Lari 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.

b. Gantung Angkat Tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

c. Baring duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.

e. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Pelaksanaan tes ini juga harus dilaksanakan dalam satu waktu,

pelaksanaan harus sesuai dengan urutan item tes. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pos 1: Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
- b. Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri
- c. Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
- d. Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- e. Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri diukur dalam satuan menit dan detik.

Sebelum dilaksanakan tes terlebih dahulu siswa diberi arahan dan informasi mengenai cara pelaksanaan tes serta melakukan pemanasan. Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, palang tunggal, papan berskala, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

Sedangkan petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani ini antara lain:

- a. Pos 1: 2 orang sebagai juru keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- b. Pos 2: 2 orang sebagai pengamat waktu dan perhitungan gerak merangkap hasil.
- c. Pos 3: 1 orang sebagai pengamat waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pos 4: 2 orang sebagai pencatat hasil dan pengamat.

- e. Pos 5: 2 orang sebagai juru keberangkatan, pengukur waktu, dan pencatat hasil.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan rangkaian tes kesegaran jasmani. Rangkaian tes ini dilakukan dengan membagi siswa menjadi kelompok-kelompok kecil dengan jumlah siswa 5 orang setiap kelompok. Peneliti menyiapkan 9 orang petugas, pada setiap pos ditangani oleh dua orang petugas masing-masing sebagai petugas keberangkatan dan pencatat hasil.

E. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir soal TKJI. Hasil penjumlahan digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani.

Tabel 1. Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas (2010: 29)

1. Uji-t

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai. Signifikan uji statistik dalam penelitian ini, yaitu dengan uji t pada taraf signifikan 5 %. Menurut Sugiyono (2008:273) untuk menganalisis digunakan rumus uji t sebagai berikut:

$$t = \frac{X1 - X2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Dimana :

X1 = Rata-rata cabang bolavoli *indoor*

X2 = Rata-rata cabang bolavoli Pantai

S_1^2 = Varian bolavoli *indoor*

S_2^2 = Varian bolavoli pantai

n_1 = Jumlah anggota sampel bolavoli *Indoor*

n_2 = Jumlah anggota sampel bolavoli pantai

Proses perhitungan menggunakan bantuan komputer SPSS 18 For Windows Edisi SPSS INC. Suatu kajian statistik akan berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan teori yang menjadi dasarnya. Untuk asumsi uji t dengan menggunakan dua macam analisis yaitu uji normalitas sebaran dan uji homogenitas varians, dengan demikian maka berikut ini dikemukakan pengkajian prasyarat analisis uji-t:

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah populasi yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Tes statistik untuk menguji normalitas sebaran ini menggunakan *Chi Kuadrat* dengan rumus sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

X^2 = Koefisien Chi Kuadrat

F_o = Frekuensi observasi

F_h = frekuensi harapan

Hasil perhitungan kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai chi kuadrat. Jika x^2 observasi lebih kecil dari x^2 tabel, berarti H_0 yang menyatakan bahwa populasi yang diteliti tersebut tidak menyimpang dari distribusi normal, diterima. Dimana x^2 observasi adalah nilai chi

kuadrat yang diperoleh dari tabel. Taraf signifikan yang dikehendaki sebesar 5 % dengan db (derajat kebebasan) = kelas interval dikurangi

1. Dalam proses analisis data dengan bantuan komputer, dapat dilihat apabila $p > 0,05$ disimpulkan normal.

b. Uji Homogenitas Varian

Uji homogenitas varian ini untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki signifikansi yang sama satu sama lain.

Tes statistik untuk menguji homogenitas varian menggunakan uji F, yakni dengan membandingkan varian terbesar dengan varian terkecil.

Menurut Sugiyono (2008: 276) sebagai berikut:

$$F_{dbVb, dbVk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan:

F = Angka F yang dicari

SD^2_{bs} = Varian yang terbesar

SD^2_{kt} = varian yang terkecil

Dari hasil perhitungan dikonsultasikan dengan tabel nilai F. Jika F_o lebih kecil dari F_t , berarti H_o yang menyatakan bahwa antar kelompok tidak menunjukkan perbedaan varian yang sama, diterima. F_o adalah nilai F yang diperoleh dari hasil perhitungan yang dikehendaki adalah sebesar 5% dengan db = $V_b : V_k$ (N pada varian terbesar lawan N pada varian terkecil). Pada proses analisis dengan bantuan komputer, apabila didapatkan $p > 0,05$ = disimpulkan homogens.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Tempat dan Subjek Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Tanjungsari, tepatnya di Jalan Baron Km 12, Desa Kemiri, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Maret 2016 pada pukul 07.00 – 09.00 WIB.

2. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dan ekstrakurikuler bolavoli pantai yang ada di SMA N 1 Tanjungsari. Adapun jumlah subjek penelitian ini adalah sebanyak 35 siswa, yang terdiri dari 24 siswa mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dan 11 siswa mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 - 19 tahun, yang diperoleh dari subjek penelitian. Untuk dapat mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari akan diuji dengan hipotesis

penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah: Adakah perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari. Hasil penelitian perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari dideskripsikan sebagai berikut:

1. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* SMA N 1 Tanjungsari

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dari 24 peserta, diperoleh skor minimum sebesar 10; skor maksimum sebesar 19; rerata sebesar 15,41; median sebesar 15,5; modus sebesar 15 dan *standard deviasi* sebesar 2,32. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* di SMA N 1 Tangjungsari.

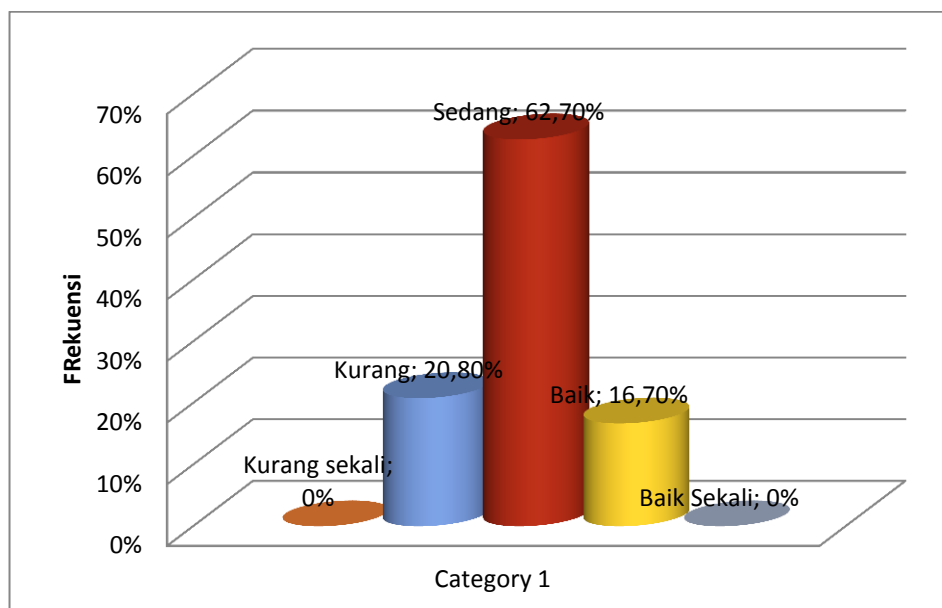
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
18-21	Baik (B)	4	16,7 %
14-17	Sedang (S)	15	62,5 %
10-13	Kurang (K)	5	20,8 %
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah		24	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* sebagian besar berkategori sedang persentase 62,7 % (16 siswa), yang berkategori kurang sebesar 20,8 % (5 siswa), yang berkategori baik 16,7 % (4 siswa), yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %.

Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* adalah dalam kategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* di SMA N 1 Tanjungsari.



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli *Indoor* Di SMA N 1 Tanjungsari

2. Distribusi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai SMA N 1 Tangjungsari

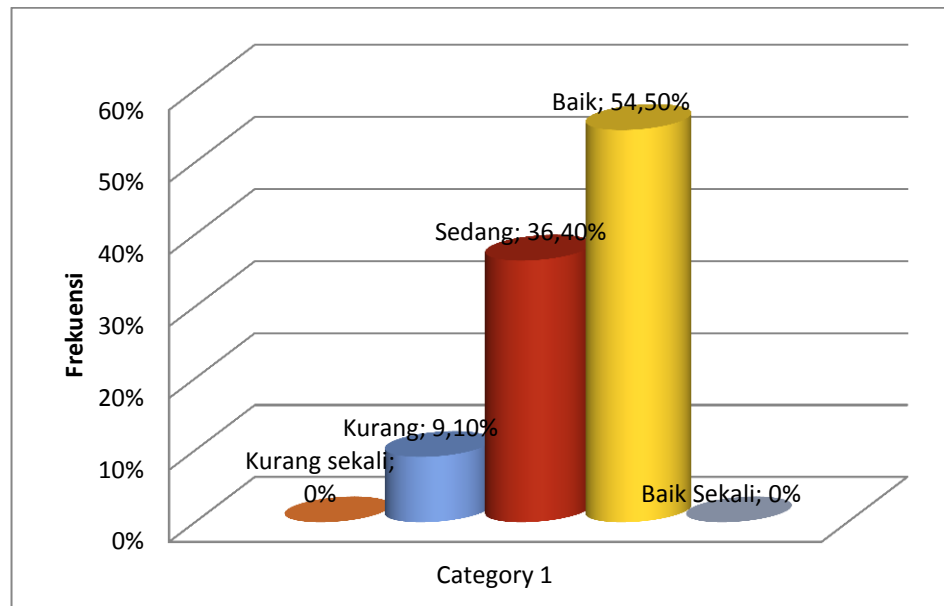
Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai dari 11 peserta, diperoleh skor minimum sebesar 12; skor maksimum sebesar 20; rerata sebesar 17,36; median sebesar 18; modus sebesar 17 dan *standard deviasi* sebesar 2,37. Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi agar mudah untuk dimaknai. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai di SMA N 1 Tangjungsari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
18-21	Baik (B)	6	54,5 %
14-17	Sedang (S)	4	36,4 %
10-13	Kurang (K)	1	9,1 %
5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah		11	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli Pantai sebagian besar berkategori baik dengan persentase 54,5 % (6 siswa), yang berkategori sedang sebesar 36,4 % (4 siswa), yang berkategori kurang sebesar 9,10 % (1 siswa), yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil tersebut dapat diartikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bolavoli pantai adalah baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut adalah histogram tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai Di SMA N 1 Tanjungsari

C. Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung < *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung > *chi-Kuadrat* tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Data TKJI	Df	χ^2_{tabel}	χ^2_{Hit}	P	Keterangan
Bolavoli Indoor	8	15,507	6,750	0,564	Normal
Bolavoli pantai	6	12,592	1,091	0,982	Normal

Hasil pada tabel di atas, diketahui data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* diperoleh nilai χ^2_{hitung} (6,750) < χ^2_{tabel} (15,507), jadi dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* berdistribusi normal. Data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai diperoleh nilai χ^2_{hitung} (1,091) < χ^2_{tabel} (12,592), jadi dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pantai berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{\text{hitung}} (\text{levene statistic}) < F_{\text{tabel}}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{\text{hitung}} (\text{levene statistic}) > F_{\text{tabel}}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
TKJI	1:33	4,13	0,109	0,825	Homogen

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil uji homogenitas data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai diperoleh nilai $F_{\text{hitung}} (\text{levene statistic})$ (0,109) < F_{tabel}

tabel (4,13), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

3. Uji t

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

TKJI Bolavoli	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Indoor –pantai	33	2,042	2,287	0,029	0,05

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (2,287) > t tabel (2,042), dan nilai p (0,029) < dari 0,05, hal tersebut dapat diartikan (**H_a**) : diterima dan (**H_o**) : ditolak dengan demikian hipotesisnya berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Permainan bolavoli yaitu suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dalam suatu lapangan yang berbentuk persegi empat dan diantara tim dibatasi oleh jaring/net, permainan dilakukan dengan menyeberangkan bola ke daerah lawan dengan memvoli bola. Permainan bolavoli bisa dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) dan di pantai.

Bolavoli *indoor* dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan enam orang dalam satu lapangan berukuran 18 x 9 meter bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net. Pada umumnya bolavoli dimainkan oleh dua tim. Sedangkan Permainan Voli Pantai merupakan permainan variasi dari bolavoli, permainan ini dimainkan di atas pasir pantai. Permainan ini terdiri dari dua tim, sama halnya dengan permainan bolavoli sesungguhnya, permainan ini dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh jaring atau net yang di bentangkan di tengah lapangan dan memukul bola dengan menggunakan lengan maupun tangan. Para pemain berusaha untuk memukul bola melawati atas jaring agar memasuki lantai di daerah lawan, serta harus mencegah bola jatuh di daerah sendiri. Menurut peraturan resminya, permainan bolavoli pantai ini terdiri dari dua orang pemain di dalam satu timnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari, yang mana setiap pemain bolavoli mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Kesegaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk mendukung fisik seorang pemain bolavoli.

Menurut Depdikbud (1997:4) Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu

yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji t diperoleh nilai t hitung $(2,287) > t \text{ tabel } (2,042)$, dan nilai $p \text{ (} 0,029 \text{)} < \text{ dari } 0,05$, hal tersebut menunjukkan diartikan **(Ha)** : diterima dan **(Ho)** : ditolak dengan demikian hipotesisnya berbunyi terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari.

Hasil di atas dapat diartikan bahwa setiap pemain mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda. Hasil yang berbeda tersebut dapat dipengaruhi berdasarkan berbagai faktor seperti pola makan, istirahat, aktifitas fisik dan aktifitas latihan. Hasil berdasarkan perbedaan nilai *mean* / rata-rata diperoleh nilai rata-rata TKJI pemain bolavoli *indoor* sebesar 15,41 dan nilai rata-rata TKJI pemain bolavoli pantai sebesar 17,36. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kesegaran jasmani pemain voli pantai lebih baik dibandingkan pemain bolavoli *indoor*. Hasil tersebut bisa dikarenakan jumlah pemain voli pantai dalam bermain hanya terdiri dari 2 orang sedangkan bolavoli indoor terdiri dari 6 pemain. Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, ruang gerak dalam lapangan lebih luas dibandingkan 6 pemain.

Selain faktor jumlah pemain, juga dapat dipengaruhi oleh kondisi lapangan/tempat bermain. Bolavoli pantai menggunakan lapangan terbuka dan berpasir, sehingga medan untuk berlari lebih berat, sedangkan permainan bolavoli *indoor* lebih sering dilakukan di dalam ruangan dengan beralaskan

lantai. Dengan kondisi yang lebih sulit tersebut pemain bolavoli pantai dituntut untuk melakukan latihan fisik yang lebih, dengan tujuan dapat menunjang kebugaran jasmani dalam bermain. Oleh karena itu intensitas beban latihan yang dilakukan oleh pemain bolavoli pantai lebih tinggi, sehingga kebugarannya jasmani pemain bolavoli pantai lebih baik dibandingkan pemain bolavoli *indoor*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil uji t nilai t hitung (2,287) > t tabel (2,042), dengan demikian hipotesis diterima yaitu terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai di SMA N 1 Tanjungsari.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SMA Negeri 1 Tanjungsari mengenai data tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dan bolavoli pantai.
2. Hasil perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru untuk dapat menentukan metode latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya.

C. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Keterbatasan jumlah sampel sehingga sampel tidak bisa dirandom atau diacak, sehingga semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli *indoor* dengan bolavoli pantai dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA


- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arma Abdoellah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Aviv Yuka Purnomo. (2009). *Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tempel Sleman*. Skripsi: FIK UNY
- Barbara Vierra. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depdikbud. (1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- _____. (2004). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Dobi Heryanto. (2012). *Perbedaan Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola dengan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Pakem*. Skripsi: FIK UNY.
- Faizati Karim. (2002). *Sehat dan Bugar dengan Berolahraga*. Di unduh dari <http://www.depkes.co.id> pada tanggal 21 Agustus 2015.
- Hayden & Daniel. *Beach Volleyball California E-Drillbook (7 Great Beach Volleyball Drills to Get You Started)* di unduh dari <http://www.beachvolleyballcalifornia.com/publications/drills/html/3.html> pada 1 April 2016
- Imam Ratrioso. (2008). *Remaja Unggul Kamukah Itu?*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Jaya Priyanto dkk. (2014). *Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Di Kabupaten Indramayu Tahun 2013*. *Journal Of Sport Science and Fittnes*. Volume 3, Nomor 1, Maret 2014, Halaman 23-26. Di unduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf> pada 1 April 2016

- Junusul Hairry. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Pranatahadi. (2007). *Smash dalam Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Pengukuran dan Evaluasi penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- . (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Santoso Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Sapta Kunta dan Agus Harsoyo. (2014). *Pengaruh Mengajar Menggunakan Bola Lunak Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing Bolavoli pada Siswa Putra Kelas 1 SMP*. Jurnal Olahraga Pendidikan, Volume 1, Nomor 1, Mei 2014, Halaman 47-55. Di unduh dari http://kemenpora.go.id/ebook/Jurnal_OdIk_Kemenpora_vol_1_Mei_2014.pdf pada 12 Februari 2016
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- . (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. (2007). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Bumi Antariksa.

Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 fax: 282, 290, 291, 541

Nomor : 096/UN.34.16/PP/2016. 24 Februari 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda, Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

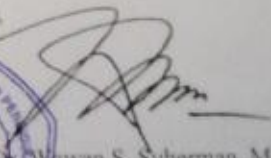

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Deni Kurniyanto.
NIM : 12601241060.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret 2016.
Tempat/obyek : SMA N 1 Tanjungsari.
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Indoor dengan Bola Voli Pantai di SMA Negeri 1 Tanjungsari.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Tanjungsari.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
 Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
 YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
 676/REG.W.643/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **096/UN.34.16/PP/2016**
 Tanggal : **24 FEBRUARI 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2008, tentang Perizinan bagi Penggunaan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
 3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
 4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJUNKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **DENI KURNIYANTO** NIP/NIM : **12601241060**
 Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR), UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
 Judul : **PERBEDAAN TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INDOOR DENGAN BOLA VOLI PANTI PANTAI DI SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI**
 Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
 Waktu : **24 FEBRUARI 2016 s.d 24 MEI 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyampaikan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengkuatkan ijin dimaksud;
2. Menyampaikan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adpang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan soft yang sudah disahkan dan ditubuhkan cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan riset, dan pemegang ijin wajib menaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan permohonan melalui website adpang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
 Pada tanggal **24 FEBRUARI 2016**
 A.n Sekretaris Daerah
 Asisten Perekonomian dan Pembangunan
 Ub.
 Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL

KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU

Alamat : Jl. Brigjen. Katamsa No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 191/KPTS/II/2016

Membaca : Surat dari SEKRETARIAT DAERAH, Nomor : 070/REG/V/643/2/2016, hal :
Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang
Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang
Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan
Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;
3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor
38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah
Istimewa Yogyakarta;

Dijinkan kepada :
Nama : DENI KURNIYANTO NIM : 12601241060
Fakultas/Instansi : ILMU KEOLAHRAGAAN / Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Colombo Karangmalang, Yogyakarta
Alamat Rumah : Kemorosari 1, Piyaman, Wonosari, Gunungkidul
Keperluan : Izin penelitian dengan judul " PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INDOOR DENGAN
BOLA VOLI PANJAI DI SMA N 1 TANJUNGSARI

Lokasi Penelitian : SMA N 1 TANJUNGSARI
Dosen Pembimbing : Dr. Guntur, M. Pd
Waktunya : Mulai tanggal : 25/02/2016 sd. 25/05/2016
Dengan ketentuan :

Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala
Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cc. BAPPEDA Kab. Gunungkidul)
dalam bentuk soft copy format Pdf yang tersimpan dalam keeping compact disk (CD) dan dalam bentuk
data yang dikirim via email ke alamat : litbangbappeda.ak@gmail.com dengan tembusan ke Kantor
Perpustakaan dan Arsip Daerah dengan alamat email : kardagunungkidul@gmail.com.
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan
hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat Ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
5. Surat Ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.
Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan
seperlunya.

Dikeluarkan di : Wonosari

Pada Tanggal 25 Februari 2016

PAJAK BUPATI GUNUNGKIDUL



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan);
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul;
3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul;
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul;
5. Kepala SMA N 1 Tanjungsari Kab. Gunungkidul;
6. Arsip.

Lampiran 2. Surat Keterangan



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA
SMA NEGERI 1 TANJUNGSARI
Jl. Baron Km 12 Kemir: Tanjungsari Gunungkidul D.I.Yogyakarta Kode Pos : 55881

SURAT KETERANGAN
No. : 421.3/ ~~688~~ /2016

Yang bertanda tangan dibawah ini :

nama : H. Comed Sudarsono, S.Pd
NIP : 19680222 199212 1 002
jabatan : Kepala Sekolah
instansi : SMA N 1 Tanjungsari

menerangkan bahwa :

nama : DENI KURNIYANTO
NIM : 12601241060
instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan penelitian di SMA N 1 Tanjungsari pada tanggal 17 Maret 2016 dengan judul penelitian "PERBEDAAN TINGKAT KESEKAKAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INDOOR DENGAN BOLA VOLI PANTAI DI SMA N 1 TANJUNGSARI."

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tanjungsari, 29 Maret 2016
Kepala Sekolah

H. Comed Sudarsono, S.Pd
NIP. 19680222 199212 1 002

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi

		<p align="center">PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 773 / SW - 10 / II / 2016 Number</p>			
<p>ALAT Equipment</p>		<p>No. Order : 008930 Diterima tgl : 11 Februari 2016</p>	
<p>Nama : Stopwatch Name : Kapasitas : 9 jam Capacity : Daya Baca : 1 detik Accuracy :</p>	<p>Tipe/Model : Type/Model : Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Molten Trade Mark/Manufaktur :</p>		
<p>PEMILIK Owner</p>			
<p>Nama : Name : Alamat : Address :</p>	<p>Muhammad Wakhid Karangnongko, Dadirejo, Bagelen, Purworejo</p>		
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p>			
<p>Metode : Method : Standar : Standard : Telusuran : Traceability :</p>	<p>ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Casio HS-80TW.IDF Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>		
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibration</p>			
		<p>11 Februari 2016</p>	
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration</p>			
		<p>Balai Metrologi Yogyakarta</p>	
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration</p>			
		<p>Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>	
<p>HASIL Result</p>			
		<p>Lihat selengkapnya</p>	
<p align="right">Yogyakarta, 11 Februari 2016 Kepala Balai Metrologi Dinas Perdagangan, Koperasi dan Usaha Kecil Menengah Daerah Istimewa Yogyakarta</p>			
			
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p>FBM.22-02.T</p>	
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : Muhammad Wakhid
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 5127 / UP - 428 / XI / 2015

Number

No. Order : 008715

Diterima tgl : 20 November 2015

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 m

Capacity

Daya Baca : 1 mm

Readability

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan : Prosnip

Trade Mark / Manufaktur

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

Roni Setiawan

Secang RT 27/15 Sendangsari, Pengasih, Kulon Progo

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Komparator 10 m

Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

20 November 2015

Balai Metrologi Yogyakarta

Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 10\%$

DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

20 November 2016

Yogyakarta, 24 November 2015

Kepala



Sedjaryono, SE
NIP. 19580314 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Roni Setiawan
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (mm)
0 - 10	10000
0 - 20	20000
0 - 30	30000
0 - 40	40000
0 - 50	50000

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



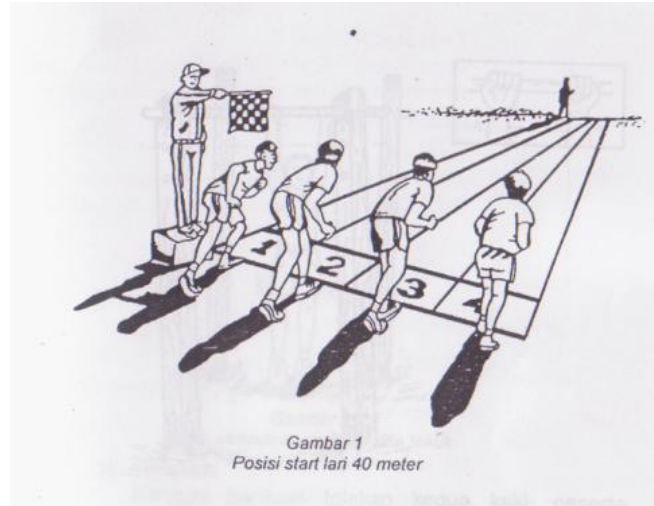
Gono, SE, MM

NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes

Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 tahun

1. Lari 60 meter
 - a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
 - b. Alat dan fasilitas
 - Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 60 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
 - Bendera start;
 - Peluit;
 - Tiang pancang;
 - Stopwatch;
 - Serbuk kapur;
 - Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan;
 - 2) Petugas waktu merangkap pencatat hasil
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
 - b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 60 meter.
 - c) Lari masih bisa diulang apabila:
 - Pelari mencuri start.
 - Pelari tidak melewati garis finish
 - Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
 - d) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.
 - e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.
 - 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

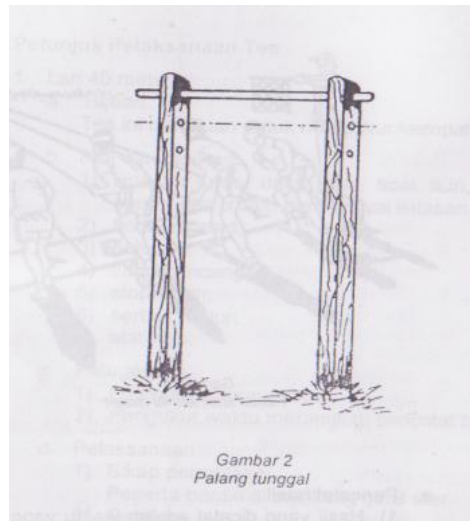
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- a) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
- b) Stopwatch
- c) Formulir tes dan alat tulis.
- d) Nomor dada
- e) Serbuk kapur atau magnesium karbonat



3) Petugas tes

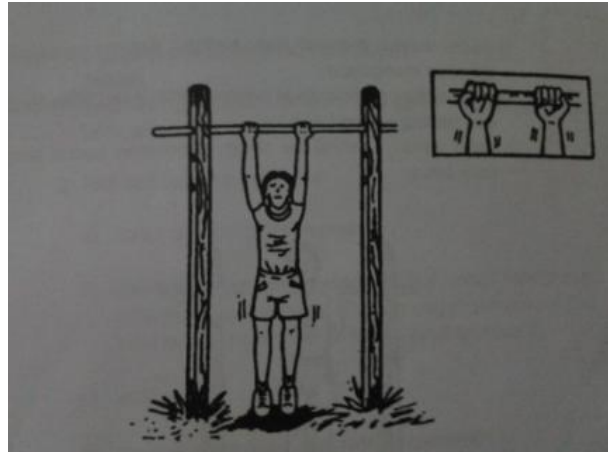
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

5) Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (Lihat gambar 3).

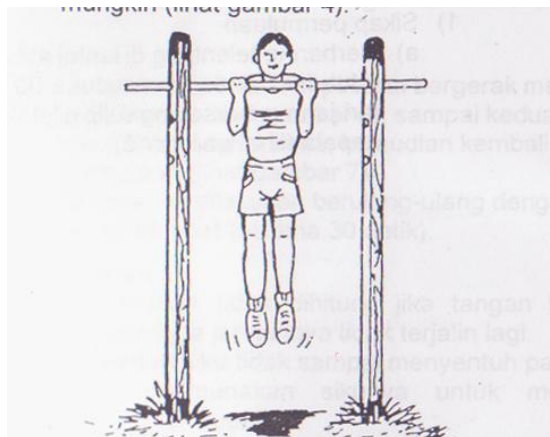


Gambar 3

Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



Gambar 4

Sikap gantung angkat tubuh

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
- (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
- (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

c) Pencatatan waktu.

- (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- (3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas:

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

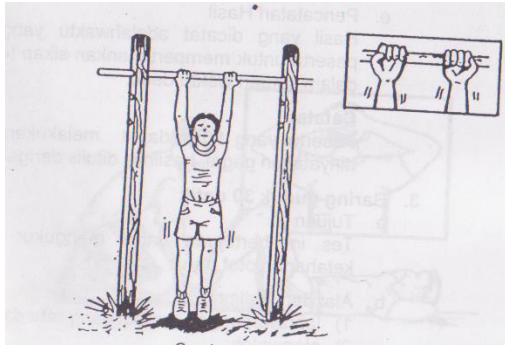
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5

Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6).

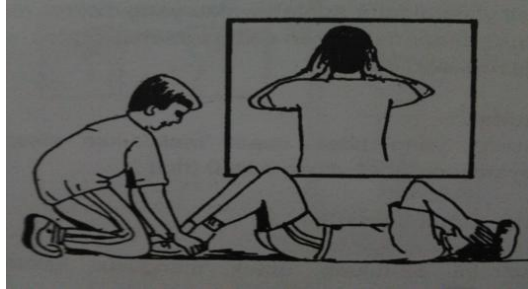


Gambar 6

Sikap gantung siku tekuk

- 5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.
Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.
3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.
 - a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch;
 - 3) Alat tulis;
 - 4) Alat/tikar/matras
 - c. Petugas tes
 - 1) Pengamat waktu

- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga (lihat gambar 7)



Gambar 7

Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri.
- Catatan :
- (a) Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga
 - (b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - (c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

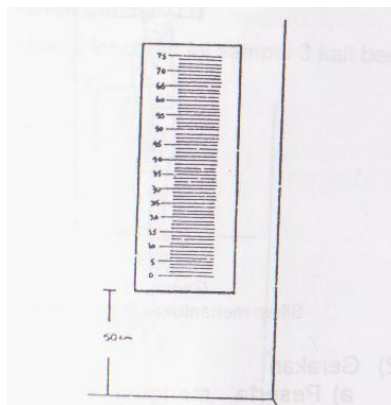


Gambar 8

Gerakan baring duduk

- e. Pencatat hasil.

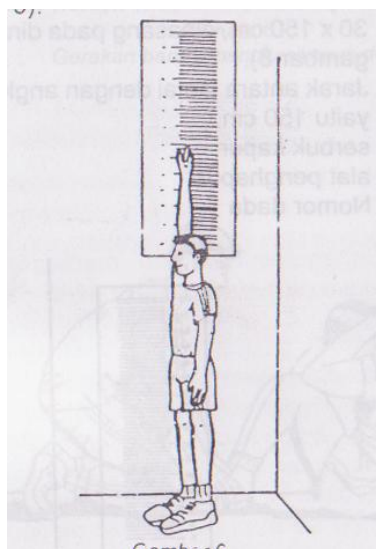
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 30 detik.
 - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).
4. Loncat Tegak
- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Nomor dada



Gambar 9

Papan loncat tegak

- c. Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10).



Gambar 10

Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)



Gambar 11

Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12

Gerakan meloncat tegak

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil
 - 1) Setelah raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih raihan dicatat.
5. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri
 - a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lintasan lari 1200 meter
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Peluit
 - 5) Tiang pancang
 - 6) Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - 1) Petugas keberangkatan
 - 2) Pengukur waktu
 - 3) Pencatat hasil
 - 4) Pembantu umum
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 1200/1000 meter (lihat gambar 13)



Gambar 13

Posisi start lari 1000 dan 800 meter

- b) Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1200 dan 1000 m.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish (lihat gambar 14).



Gambar 14

Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 dan 1000 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani untuk Remaja Putra Umur 16-19 Tahun

No	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
1	S.d-7.2'	19-keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14"	5
2	7.3'-8.3'	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8.4'-9.6'	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
4	9.7'-11.0'	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
5	11.1-dst	0-4	0-9	38 dstsss	6'34"-dst	1

Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani untuk Putri Umur 16-19 Tahun

No	Lari 60 meter	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
1	S.d - 8.4"	41"	28-keatas	50 -keatas	S.d-3,52"	5
2	8.5" – 9.8"	22" – 40"	20 – 28	39 - 49	3'53"-4'56"	4
3	9.9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57"-5'58"	3
4	11.5" – 13.4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59"- 7'23"	2
5	13.5" dst	0" – 2"	0 - 2	22 dst	7'24"-dst	1

Tabel 1. Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Lampiran 5. Data Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

DATA TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI INDOOR DI SMA N 1 TANJUNGSARI

No Subjek	Lari 60 M	Nilai TKJI Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Nilai TKJI Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Nilai TKJI Baring Duduk	Loncat Tegak				Nilai TKJI Loncat Tegak	Lari 1200 M/1000 M	Nilai TKJI Lari 1200/1000 M	Jumlah Nilai TKJI	Kategori
							Raihan Pertama	I	II	III					
1	8.44"	3	15	4	30	4	223	283	285	287	4	5.16"	3	18	BAIK
2	10.24"	2	13	3	41	5	218	270	268	268	3	7.21"	1	14	SEDANG
3	8.28"	4	8	2	48	5	221	275	273	275	3	6.26"	2	16	SEDANG
4	9.42"	3	15	4	49	5	220	270	271	273	3	7.19"	2	17	SEDANG
5	7.91"	4	8	2	31	4	228	287	290	290	4	5.11"	3	18	BAIK
6	8.82"	3	10	3	37	4	232	284	282	284	3	5.57"	2	15	SEDANG
7	9.50"	3	7	2	55	5	228	283	283	282	3	5.54"	2	15	SEDANG
8	8.84"	3	10	3	51	5	225	281	278	273	3	6.01"	2	16	SEDANG
9	8.17"	4	17	4	41	5	228	289	290	290	4	6.11"	2	19	BAIK
10	10.15"	2	6	2	29	3	220	283	283	279	4	6.12"	2	13	KURANG
11	8.87"	3	16	4	50	5	225	283	283	280	3	6.17"	2	17	SEDANG
12	9.74"	2	7	2	27	3	226	275	278	278	3	6.35"	1	11	KURANG
13	9.32"	3	12	3	47	5	212	268	266	262	3	6.46"	1	15	SEDANG
14	9.32"	3	11	3	51	5	222	273	272	272	3	7.08"	1	15	SEDANG
15	9.71"	2	4	1	28	3	234	293	285	290	3	7.48"	1	10	KURANG
16	9.81"	2	6	2	33	4	235	297	296	296	4	7.54"	1	13	KURANG
17	9.85"	2	13	3	25	3	228	283	291	287	4	6.47"	1	13	KURANG
18	11.00"	3	9.11"	2	33	5	192	231	231	228	4	5.56"	3	17	SEDANG
19	10.78"	3	10.36"	3	23	4	208	240	241	243	3	5.31"	3	16	SEDANG
20	10.51"	3	5.32"	2	35	5	203	240	238	238	3	5.59"	2	15	SEDANG
21	9.12"	3	41.36"	5	27	4	198	230	233	230	3	4.53"	4	19	BAIK
22	9.23"	4	23.55"	4	28	4	199	236	237	237	3	5.75"	2	17	SEDANG
23	9.89"	4	12.41"	3	32	5	202	239	237	239	3	5.78"	2	17	SEDANG
24	10.12"	3	9.35"	2	26	4	208	245	245	235	3	6.66"	2	14	SEDANG

DATA TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PANTAI DI SMA N 1 TANJUNGSARI

No Subjek	Lari 60 M	Nilai TKJ Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Nilai TKJ Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Nilai TKJ Baring Duduk	Loncat Tegak				Nilai TKJ Loncat Tegak	Lari 1200 M/1000 M	Nilai TKJ Lari 1200/1000 M	Jumlah Nilai TKJ	Kategori
							Raihan Pertama	I	II	III					
1	7.90"	4	15	4	50	5	223	288	287	285	288	4	3	20	BAIK
2	8.43"	3	12	3	42	5	228	282	282	281	282	3	2	16	SEDANG
3	8.33"	4	16	4	50	5	236	287	285	287	287	3	1	17	SEDANG
4	8.00"	4	15	4	47	5	213	274	270	270	274	4	3	20	BAIK
5	8.05"	4	9	3	53	5	231	290	293	290	293	4	3	19	BAIK
6	8.39"	4	11	3	43	5	230	287	285	285	283	3	3	18	BAIK
7	9.05"	3	7	2	56	5	232	289	283	285	289	3	2	15	SEDANG
8	10.42"	3	10.13"	3	27	4	190	230	228	229	230	4	3	17	SEDANG
9	9.55"	4	18.75"	3	36	5	204	248	248	249	249	4	3	19	BAIK
10	10.73"	3	10.20"	3	34	5	191	232	232	232	232	4	3	18	BAIK
11	10.33"	2	5	2	23	3	240	285	283	285	285	2	3	12	KURANG

Lampiran 6. Frekuensi data penelitian dan uji t

1. UJI NORMALITAS

**Chi-Square Test
Frequencies**

TKJI Voli indoor

	Observed N	Expected N	Residual
10,00	1	2,7	-1,7
11,00	1	2,7	-1,7
13,00	3	2,7	,3
14,00	2	2,7	-,7
15,00	5	2,7	2,3
16,00	3	2,7	,3
17,00	5	2,7	2,3
18,00	2	2,7	-,7
19,00	2	2,7	-,7
Total	24		

Test Statistics

	TKJI Voli indoor
Chi-Square	6,750^a
Df	8
Asymp. Sig.	,564

Chi-Square Test

Frequencies

TKJI Voli Pantai

	Observed N	Expected N	Residual
12,00	1	1,6	-,6
15,00	1	1,6	-,6
16,00	1	1,6	-,6
17,00	2	1,6	,4
18,00	2	1,6	,4
19,00	2	1,6	,4
20,00	2	1,6	,4
Total	11		

Test Statistics

	TKJI Voli Pantai
Chi-Square	1,091^a
Df	6
Asymp. Sig.	,982

2. UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

TKJI

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,109	1	33	,825

ANOVA

TKJI

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	28,593	1	28,593	5,231	,029
Within Groups	180,379	33	5,466		
Total	208,971	34			

3. Uji t T-Test[

Group Statistics

VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TKJI Voli PAntai	11	17,3636	2,37793	,71697
Voli Indoor	24	15,4167	2,32036	,47364

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	Df
TKJI Equal variances assumed	,009	,925	2,287	33
Equal variances not assumed			2,266	19,055

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
TKJI	Equal variances assumed	,029	1,94697	,85127	,21505
	Equal variances not assumed	,035	1,94697	,85929	,14880

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means
		95% Confidence Interval of the Difference
		Upper
TKJI	Equal variances assumed	3,67889
	Equal variances not assumed	3,74514

Lampiran 7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli
Indoor

No	Nama	L/P	Umur	Hasil Tes						Kategori
				Lari 60 Meter	Gantu ng Siku Tekuk	Barin g Dudu k	Loncat Tegak		lari 1200 /1000m eter	
							Raihan pertama	Loncata n Tertinggi		
1	DIMAS ARAFI N	L	17 thn	8.44"	15	30	223	287	5.16"	BAIK
2	YUGA RUSMAWAN	L	18 thn	10.24"	13	41	218	270	7.21"	SEDANG
3	AJI LAKSONO	L	16 thn	8.28"	8	48	221	275	6.26"	SEDANG
4	WINDU RAGIL	L	16 thn	9.42"	15	49	220	273	7.19"	SEDANG
5	ANGGI PANGESTU	L	16 thn	7.91"	8	31	228	290	5.11"	BAIK
6	CANDRA PUTUT	L	17 thn	8.82"	10	37	232	284	5.57"	SEDANG
7	WIDYATMOKO AJI	L	16 thn	9.50"	7	55	228	283	5.54"	SEDANG
8	OKY ALBERT S	L	16 thn	8.84"	10	51	225	281	6.01"	SEDANG
9	IRAWAN JOKO S	L	16 thn	8.17"	17	41	228	290	6.11"	BAIK
10	FREDIYANTORO	L	16 thn	10.15"	6	29	220	283	6.12"	KURANG
11	ROBI DANU S	L	16 thn	8.87"	16	50	225	283	6.17"	SEDANG
12	DWI PRASETYO	L	16 thn	9.74"	7	27	226	278	6.35"	KURANG
13	YUDA DAFIANTO	L	16 thn	9.32"	12	47	212	268	6.46"	SEDANG
14	DIDIT EKO SAPUTRO	L	16 thn	9.32"	11	51	222	273	7.08"	SEDANG
15	AHMAD YANDI	L	17 thn	9.71"	4	28	234	293	7.48"	KURANG
16	TAUFIQ H	L	16 thn	9.81"	6	33	235	297	7.54"	KURANG
17	FAUDI CAHYO P	L	16 thn	9.85"	13	25	228	291	6.47"	KURANG
18	SRI AGUSTINI	P	17 thn	11.00"	9.11"	33	192	231	5.56"	SEDANG
19	SARI MULYANI	P	16 thn	10.78"	10.36"	23	208	243	5.31"	SEDANG
20	DYAH SUKMA	P	16 thn	10.51"	5.32"	35	203	240	5.59"	SEDANG
21	TENIA SRI PANUNTUN	P	16 thn	9.12"	41.36"	27	198	233	4.53"	BAIK
22	PUTRI SAFITRI	P	16 thn	9.23"	23.55"	28	199	237	5.75"	SEDANG
23	VITA	P	16 thn	9.89"	12.41"	32	202	239	5.78"	SEDANG
24	AYU	P	16 thn	10.12"	9.35"	26	208	245	6.66"	SEDANG

Lampiran 8. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Pantai

No	Nama	L/P	umur	Hasil Tes						Kategori
				Lari 60 Meter	Gantun g Siku Tekuk	Barin g Duduk	Loncat Tegak		lari 1200 /1000 meter	
1	RIO ROSA R	L	16 thn	7.90"	15	50	223	288	5.11"	BAIK
2	RUDIYANTO	L	17 thn	8.43"	12	42	228	282	5,75"	SEDANG
3	PRADA SAPUTRA	L	17 thn	8.33"	16	50	236	287	6.52"	SEDANG
4	UNTORO AJI P	L	17 thn	8.00"	15	47	213	274	4.56"	BAIK
5	DENI PRATAMA	L	16 thn	8.05"	9	53	231	293	4.53"	BAIK
6	ENDRA SETIAWAN	L	16 thn	8.39"	11	43	230	283	5.05"	BAIK
7	TITIS PRABAWANTO	L	16 thn	9.05"	7	56	232	289	6.10"	SEDANG
8	SRI AGUSTINA	P	17 thn	10.42"	10.13"	27	190	230	5.57"	SEDANG
9	DIAH OFIA NINGRUM	P	16 thn	9.55"	18.75"	36	204	249	5.36"	BAIK
10	RENI SAPUTRI	P	16 thn	10.73"	10.20"	34	191	232	5.19"	BAIK
11	ANTONIUS VEMO	L	19 thn	10.33"	5	23	240	285	5.02"	KURANG

Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data

FOTO PESERTA TES TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI *INDOOR* DENGAN BOLAVOLI PANTAI SMA N 1 TANJUNGSARI

1. Persiapan dan pemanasan



2. Lari 60 meter



3. Gantung siku tekuk selama 60 detik



4. Baring duduk selama 60 detik



5. Loncat tegak



6. Lari 1200 meter untuk putra



7. Lari 1000 meter untuk putri

